

Упорова Светлана Валерьевна

Магистрант, 2 курс

*Уральский федеральный университет имени первого
Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург*

e-mail: drm-777@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Аннотация. Статья отражает актуальные вопросы использования цифровых технологий в сфере физической культуры в период пандемии. Рассматривается система организации и реализации фитнес-тренировок с применением электронных устройств и дистанционных образовательных технологий. Описываются способы организации тренировочного процесса, отражены преимущества и недостатки дистанционных занятий фитнесом, а также основы профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями в домашних условиях.

Ключевые слова: *фитнес; дистанционные образовательные технологии; физическая культура; физические упражнения; дистанционное обучение; самостоятельные занятия физической культурой; двигательная активность; профилактика травматизма.*

Фитнес-индустрия в Российской Федерации является быстро развивающейся отраслью, которая удовлетворяет основные потребности людей в активном отдыхе и досуге, формировании двигательных навыков, коррекции фигуры, развитии физических качеств, эмоциональной разгрузке, самовыражении, общении, что особенно актуально в условиях сложной экологической ситуации и стремительного роста урбанизации.

Все разнообразие фитнес-компаний представлено не только фитнес-клубами, но и фитнес-студиями, центрами, залами. Различается и формат программ, которые предоставляют фитнес-организации.

В настоящее время становятся всё более общедоступными и популярными современные цифровые технологии (электронные браслеты и часы, «умные» весы, различные фитнес-приложения). Они способны помогать в организации тренировочного процесса, обеспечивают наблюдение за общим состоянием здоровья и способствуют повышению результатов, что в свою очередь способствует привлечению к ведению здорового образа жизни более широкого круга людей [3].

Проблема возрастающей активности конкурентов, их количественным и качественным ростом в сложных условиях маркетинговой среды заставляет искать более эффективные методы маркетингового воздействия на потребителей, которые, с одной стороны, основывались бы на гибком и адаптивном приспособлении к специфическим особенностям потребительского поведения и предпочтений в этой сфере, и, с другой стороны, учитывали бы тенденции развития отрасли и выявленные конкурентные возможности. Также

существует ярко выраженное влияние сезонности (в период отпусков посещаемость фитнес организаций значительно снижается).

Первая половина 2020 года ознаменовалась глобальными переменами во всех сферах деятельности страны, в том числе и в фитнес-индустрии. В условиях пандемии особую популярность обрели фитнес-программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Основной элемент онлайн-фитнеса — тренировки, доступные занимающимся через сеть интернет. Тренер, предлагающий такие занятия, объясняет и показывает различные физические упражнения. Могут дополнительно предоставляться текстовые и графические инструкции [2].

Для организации дистанционного обучения в сфере фитнеса могут применяться следующие способы:

- Разработка индивидуального или группового плана для самостоятельных занятий, в том числе с использованием фитнес-приложений для смартфона;
- Направление заданий, ссылок на электронные ресурсы (видеоуроки, текстовые документы) через электронную почту, телефон, социальные сети, приложения (Whatsapp, Viber и др.);
- Организация видео-тренировок через программы Skype, Zoom и другие [4].

Онлайн-тренировки имеют ряд преимуществ. К ним можно отнести большой выбор фитнес-программ, свободный график занятий, возможность тренироваться в любой локации и, несомненно, меньшая стоимость услуг.

Однако, фитнес с использованием дистанционных образовательных технологий имеет и недостатки. В некоторых случаях это неприспособленность жилого помещения: ограниченное пространство, отсутствие спортивного инвентаря. Данная проблема решается многообразием предлагаемых фитнес-программ – клиент имеет возможность выбрать тренировки без дополнительного оборудования.

Для тренировок по боевым искусствам огромным недостатком является невозможность эффективной отработки техник без спарринг-партнёра.

Не исключается обман потребителя. К примеру, распространение недостоверных сведений о достижениях автора видеокурса, публикация подложных сканов документов об образовании, использование в рекламе необоснованных упоминаний известных спортсменов, якобы принявших участие в разработке программы тренировок.

Также существует вероятность неправильного выполнения физических упражнений в отсутствие тренера, что может привести к травме. Для успешной организации занятий физической культурой в домашних условиях необходимо учитывать несколько важных аспектов, обеспечивающих безопасные условия, профилактику травматизма и несчастных случаев. К ним относятся: выбор пространства, инвентаря, одежды и обуви, соответствующие гигиенические условия, планирование адекватной нагрузки, соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений [1].

Таким образом, рассмотрев систему организации фитнес-тренировок с использованием дистанционных образовательных технологий, можно сделать вывод, что данный подход может быть эффективен для достижения цели клиента, а также может быть использован как средство привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Дистанционная физкультура — не миф, а реальность. Методические рекомендации для учителей по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс] // МГПУ. — URL: <https://www.mgpu.ru/distantionnayafizkultura-ne-mif-a-realnost/> (дата обращения: 10.04.2021).
2. Иванова Л. А., Савельева О. В. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8 (август). – С. 81–85. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/15273.htm>.
3. Савельева О.В., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Использование информационных технологий в области спорта // Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации. Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2015.
4. Спорт высоких инноваций. ТОП-10 лучших примеров слияния спорта и технологий // Novate [Электронный ресурс] – 2019. URL: <https://novate.ru/blogs/140813/23740/>

© Унорова С.В.